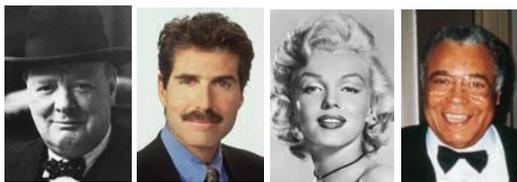


Conseils généraux

- La pratique devrait t'amener à devenir plus à l'aise à utiliser le téléphone.
- Confronte ta peur du téléphone. Partage avec quelqu'un ce que tu crains qu'il arrive et de ce que tu peux faire pour régler cela.
- Identifie les situations où tu évites le téléphone et, graduellement, attaque-toi à ces appels. Pratique le plus souvent possible en faisant des appels locaux. Choisis d'utiliser le téléphone plutôt que d'écrire des lettres.
- À la maison, sois celui qui répond au téléphone.
- Admets ouvertement que tu bégayes. Si tu as passé toute ta vie à éviter d'en parler cela sera, certes, difficile. Habitue-toi à parler de ton bégaiement. Plusieurs personnes ont remarqué que le fait d'en parler réduisait l'anxiété et la peur.
- Regarde et écoute les personnes fluides parler au téléphone. Remarque leur fluence imparfaite et leurs hésitations.
- Donne aux autres le bénéfice du doute. S'ils savent que tu bégayes, alors ils ne sauront pas surpris par tes moments de silence.
- Enfin, pratique, pratique, pratique. Ne laisse pas à cette invention de plastique des temps modernes dominer ta vie. Il est, et de loin, préférable de faire usage de téléphone et de bégayer que d'éviter de l'utiliser.



Winston Churchill John Stossel Marilyn Monroe James Earl Jones

Saviez-vous...

- Plus de trois millions d'américains bégaiant.
- Le bégaiement affecte les hommes trois à quatre fois plus que les femmes.
- Les Personnes qui bégaiant sont aussi intelligentes et équilibrées que les locuteurs fluides.
- Malgré plusieurs décennies de recherches, on a pas encore trouvé les causes précises du bégaiement; mais on en a beaucoup appris sur les facteurs contributifs à son développement dans les domaines de la génétique, de la neurophysiologie, du développement infantile et de la dynamique familiale.
- Cela a permis de substantiels progrès dans la prévention du bégaiement chez les enfants.
- Les PQB pouvant être très soucieuses de leur bégaiement, elles choisiront souvent leur carrière en conséquence.
- Il n'existe aucune cure miracle instantanée au bégaiement. Pas plus que la thérapie est un processus rapide.
- Le bégaiement devient un obstacle majeur à l'adolescence avec l'arrivée des rendez-vous galants et des interactions sociales.
- Un orthophoniste licencié peut non seulement aider les enfants, mais aussi les adolescents, les jeunes adultes et même les adultes plus âgés à améliorer leur fluence.
- James Earl Jones, John Stossel, Kenyon Martin, Annie Glenn, Bill Walton, Mel Tillis, Nicholas Brendon, Robert Merrill, Carly Simon, Ken Ventun, Bob Love, John Updike, Lewis Carroll, King George VI, Winston Churchill et Marilyn Monroe – sont toutes des célébrités qui bégayaient.

CETTE BROCHURE EST UNE
TRADUCTION D'UNE BROCHURE DE
LA STUTTERING FOUNDATION OF
AMERICA, *Using the Telephone*.



Utiliser le Telephone

Un guide pour les
Personnes qui bégaiant

De la
**Stuttering
Foundation**

Organisme de bienfaisance/charité américain
Établi en 1947 – Aider ceux qui bégaiant.

www.stutteringhelp.org
www.tartamudez.org

Utiliser le téléphone

Plusieurs personnes – qu'elles bégaièrent ou pas – ont de la difficulté avec le téléphone.



Vous n'avez qu'à écouter quelques personnes fluides parler au téléphone. Certaines répondront à l'appel après quelques secondes. D'autres auront plusieurs "Um" et "Ah". D'autres seront très expressives avec leurs mains et leurs visages, peut-être en parlant fort et avec agressivité.

L'utilisation du téléphone peut être angoissante et chaque personne doit trouver une façon bien personnelle de composer avec cette situation.

Si, comme personne qui bégaié (PQB), vous avez de la difficulté avec le téléphone, les conseils suivants pourraient vous être utiles.

Placer des appels

Placer un appel se divise normalement en trois phases : la préparation, l'appel et l'évaluation de notre performance.

▪ La préparation

Sachez pourquoi vous appelez. Écrivez les principaux éléments pour vous y référer au besoin en parlant.

Parce que cela pourrait vous aider à relaxer, appelez un ami ou un membre de votre famille avant de placer l'appel important.

Si vous avez plusieurs appels à faire, ordonnez-les en ordre ascendant, du plus facile au plus difficile.

Évitez de retarder l'appel que vous devez faire. Cela ne ferait que le rendre encore plus stressant et difficile.

▪ L'appel

Souvent, le plus difficile est de parler à la bonne personne. Si vous devez passer par l'opératrice, il est peut-être plus facile de dire une extension ou le nom du département plutôt que le nom de la personne ? Préparez des alternatives; soyez flexible dans ce que vous direz. Si vous bloquez, faites-le ouvertement et en douceur; ne forcez pas le mot, parlez lentement.

Sachez que les silences sont de toutes les conversations. Concentrez-vous sur ce que vous avez à dire plutôt que de vous soucier des blocages. Votre but est de communiquer, bégaiement ou pas. Portez attention à votre fluence. Plusieurs PQB oublient leurs moments de fluence et accordent trop d'importance aux moments de bégaiement. Apprenez à savourer votre fluence spontanée, faites d'autres appels lorsque vous êtes plus fluide; battez le fer pendant qu'il est chaud. La fluence engendre la confiance, laquelle engendre la parole fluide.

Vous observer dans un miroir en parlant au téléphone vous aidera à identifier où se situent les tensions au visage et autres parties du corps. Vous avez persévéré avec un appel difficile tout en ayant bien communiqué ? Félicitez-vous, récompensez-vous tout en vous rappelant l'agréable sensation ressentie que procure un appel réussi.

▪ Évaluer votre performance



Tout le monde, pas seulement les PQB, font parfois des appels en étant pas satisfaits de leur parole ou en croyant ne pas avoir bien transmis leur message.

Un appel a été stressant et vous avez bégayé plus qu'à l'habitude ? Oubliez-le. Adoptez une attitude positive; vous aurez d'autres conversations avec moins de bégaiement. Bégayer n'est pas catastrophique et



chaque expérience de parole vous donne l'opportunité d'apprendre. À la maison, enregistrez, si vous le pouvez, vos conversations téléphoniques. Observez bien votre parole, spécialement votre débit et ce qui engendre les blocages. Efforcez-vous d'apprendre de chaque enregistrement et de préparez une stratégie pour l'appel suivant. En faisant cela sur une certaine période, vous pourrez identifier certaines sources de problèmes et des mots difficiles.

Recevoir des appels

On a moins de contrôle dans le cas des appels reçus. Ici aussi vous pouvez amoindrir la pression ressentie. Toujours répondre aux appels selon votre bon vouloir. N'accourez pas pour répondre. Ici aussi, ayez à la main certaines options : votre numéro d'extension, le nom de votre organisation ou votre nom. Utilisez ce qui, à ce moment-là, vous paraît le plus facile.

Et si vous recevez un appel à portée d'autres personnes, concentrez-vous uniquement sur l'appel.

Acceptez que d'autres peuvent vous entendre et vous voir bloquer; mais ne permettez pas à leur présence de vous distraire de l'appel.

Ne craignez pas le silence initial au téléphone alors que vous luttez sur le premier mot. Il est fréquent que quelqu'un réponde à un téléphone sans rien dire. La personne peut en effet terminer une conversation avec un collègue ou avoir répondu à l'appareil d'une autre personne et attendre que cette personne revienne.

Il se peut aussi que la personne qui vous appelle bégaié. Soyez patient avec des personnes qui peuvent être aussi anxieuses que vous et qui peuvent fort bien mettre en pratique certaines des suggestions énumérées ci-haut.